чеснок добавляют в первые и вторые блюда (мясные, овощные, рыбные) в конце варки. Применяют в диетах № 2, 3, 11, 15.

ХРЕН. Входящие в него горчичные масла придают ему острый вкус и запах. В нем содержатся: белки, углеводы, соли калия, кальция, фосфора, железа, витамины С, $B_1$, $B_2$, РР. Хрен используют в протертом виде с мясными и рыбными блюдами. Применяют в диетах № 7, 10, 15.

УКРОП. Причина его аромата — эфирные масла. В укропе содержатся: соли калия, кальция, магния, фосфора, железа, каротин, витамины, белок. Зелень укропа (в свежем или сушеном виде) добавляют во все первые и вторые блюда, а также в винегрет и салаты. Применяют в диетах № 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15.

ПЕТРУШКА. В кулинарии используется как зелень, так и корень. Мелко нарезанную зелень петрушки добавляют в первые и вторые блюда, непосредственно перед их подачей на стол. В зелени петрушки содержатся белок, соли калия, кальция, магния, фосфора, железа, каротин, витамины С, $B_1$, $B_2$, РР.

ЛИМОН И ЛИМОННАЯ КИСЛОТА. Кислый вкус лимону придает лимонная кислота, количество которой составляет 5—6%. В лимоне содержатся соли калия, кальция, фосфора, каротин, витамины. Очищенный лимон, тонко нарезанный кружочками, подают к чаю, кофе, холодным рыбным закускам. Лимонный сок добавляют во фруктовые соусы, сладкие блюда, кондитерские изделия, а цедру—в салаты, свекольные и шпинатные супы. Лимон включают во многие диеты: № 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15.

А. С. Бекишева

Сдано в набор 18.12.1987 г. Подписано в печать 2.02.1988 г. УГ14388. Формат 60Х84$^1/_{32}$. Заказ 1814.
Печать офсетная. Гарнитура литературная.
Тираж 25000 экз. Бесплатно.
Министерство здравоохранения Казахской ССР.
Республиканский дом санитарного просвещения.
480100, г. Алма-Ата, 100, ул. Карла Маркса, 86.
480002, г. Алма-Ата, Картпредприятие
Госагропрома Казахской ССР, ул. Баншева, 23.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ И ПРЯНОСТЕЙ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КАЗАХСКОЙ ССР
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ДОМ
САНИТАРНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ И ПРЯНОСТЕЙ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ

Единственным источником поваренной соли (хлорида натрия) для человека является пища. Потребность в хлориде натрия удовлетворяется естественным содержанием соли в пищевых продуктах и тем количеством, которое добавляется в процессе кулинарной обработки. Дневной рацион должен содержать 10—15 г поваренной соли, хотя есть мнение о необходимости резко уменьшить эту цифру.

Употребление соли должно увеличиваться пропорционально ее потере с мочой и потом. При больших физических нагрузках, особенно в жаркое время года, рабочим горячих цехов, спортсменам, проходящим или пробегающим длинные дистанции, солдатам, совершающим марш, суточную норму поваренной соли нужно повысить до 20 г и более.

Нередко для возбуждения аппетита, нарушенного в результате неправильного и нерегулярного питания, в пищу кладут большое количество соли. При избыточном потреблении хлорида натрия жидкость задерживается в организме, затрудняя работу сердца и почек. Поэтому рекомендуется значительное ограничение поваренной соли в диете больных с сердечно-сосудистой недостаточностью и заболеваниями почек.

**БЕССОЛЕВОЙ** называют диету с резким ограничением поваренной соли. Больные получают блюда, приготовленные без соли, бессолевой хлеб. Таким образом, количество хлорида натрия в этой диете определяется его естественным содержанием в пищевых продуктах (от 0,5 до 3 г в день). Бессолевая диета назначается при сердечно-сосудистых заболеваниях с выраженным нарушением кровообращения, при острых и хронических нефритах, гипертонической болезни.

**СПЕЦИИ (ПРЯНОСТИ).** Это вещества растительного происхождения, которые, как правило, не имеют большой пищевой ценности и добавляются к пище в незначительных количествах для придания ей своеобразного вкуса и аромата. Многие специи вызывают аппетит, повышают выделение желудочного сока, улучшают пищеварение. Кроме того, они витаминизируют пищу, обогащают ее минеральными солями. К пряностям относятся: укроп, петрушка, сельдерей, хрен, лук, чеснок, лавровый лист, гвоздика, корица, мускатный орех, анис тмин, ваниль, эфирные масла из корки цитрусовых. Наиболее острые специи не употребляются в лечебном питании, так как раздражают слизистую оболочку желудка и нарушают работу органов пищеварения.

**РЕПЧАТЫЙ ЛУК.** Имеет острый вкус, связанный с наличием в нем эфирных масел. В луке содержатся: азотистые вещества, сахара, минеральные соли, витамины и фитонциды, обладающие свойством убивать бактерии.

В диетической кулинарии репчатый лук применяют только после тепловой обработки — припускания, бланширования.

**ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК.** Используется в диетической кулинарии в свежем виде. В нем содержится значительно больше витаминов и солей калия и кальция, чем в репчатом луке. Зеленый лук позволяет улучшить внешний вид блюда, что имеет немаловажное значение в лечебном питании. Он используется для украшения салатов, первых и вторых блюд (мясных, рыбных, овощных). Добавляют его в пищу непосредственно перед ее употреблением. Зеленый лук целесообразно вводить в лечебные рационы круглый год.

**ЧЕСНОК.** Придает своеобразный аромат блюду. Острый вкус и запах чеснока объясняются наличием в нем эфирных масел, бактерицидное действие обусловлено фитонцидами. В чесноке содержатся: азотистые вещества, углеводы, соли калия, кальция, магния, фосфора, железа, витамины группы В. В протертом виде